

# آموزش بهداشت برای پیشگیری از بیماری ایدز

میرمحمد حسین آهق

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

## چکیده

بیماری ایدز بلای جامعه مدرن است. طبق آمار موجود تا سال ۱۹۹۶، ۲۹ میلیون نفر آلوده به ویروس ایدز شده و ۶/۴ میلیون مرگ ناشی از آن در دنیا رخ داده است. بیماری ایدز واکنشی ندارد و درمان ناپذیر است. لذا تنها راه مقابله با بیماری، پیشگیری و آلوده نشدن به ویروس این بیماری است.

آموزش بهداشت پایه هر نوع پیشگیری است. محورهای اصلی آموزش بهداشت در اپیدمی ایدز بر مبنای جلوگیری از انتقال عفونت به افراد سالم پایه‌ریزی شده است. مهمترین راههای انتقال بیماری از طریق تماس جنسی، خون و مادر به جنین می‌باشند. آموزش رابطه جنسی سالم و نحوه تزریقات استریل به افرادی که تزریقات خود را انجام می‌دهند؛ آگاه کردن افراد جامعه از اینکه در مسافرتها خارج از کشور حتی الامکان از تزریق دارو خصوصاً داروهای وریدی، اعمال دندانپزشکی و ارتباط جنسی خودداری کنند، بررسی و آموزش زنانی که دارای همسر هموفیلی بوده‌اند و از فاکتورهای وارثی استفاده نموده‌اند یا همسرشان معتاد به مواد مخدر تزریقی بوده‌اند نیز ضرورت دارد.

## مقدمه

کمتر کسی است که نام ایدز این بیماری هراس‌انگیز را نشنیده باشد؛ بیماری کشنده و غیر قابل درمانی که بعنوان بالاترین نگرانیهای بهداشتی در مجامع بین‌المللی مطرح است.

ایدز بلای جامعه مدرن امروز است. دگرگونیهای آداب و رسوم اجتماعی و شیوه زندگی در این دوره از قرن بیستم، به همه‌گیری ایدز کمک می‌کند. از جمله این دگرگونیها می‌توان از رشد مسدئیت در آفریقا، هرج و مرج جنسی و آزادی در ارتباط همجنس‌گرایانه در ایالات متحده، پیشرفت تکنولوژی در نگهداری و ارسال مواد انعقادی خون برای مبتلایان به هموفیلی و سفرهای هوایی معاصر را نام برد.

تخمین زده می‌شود (تا پایان سال ۱۹۹۶) ۲۹ میلیون نفر آلوده به ویروس ایدز شده و ۶/۴ میلیون مرگ ناشی از آن در دنیا رخ داده

است. دانشمندان پیش‌بینی کرده‌اند که تا سال ۲۰۰۰ میلادی حدود ۳۰ تا ۴۰ میلیون انسان به ویروس ایدز آلوده خواهند شد که ۲۰ تا ۳۰ میلیون آن را مردان و زنان بالغ به نسبت مساوی و ۱۰ میلیون آنرا کودکان تشکیل می‌دهند. ضمناً ۱۰ میلیون کودک غیرآلوده نیز در اثر از دست دادن والدین خود بعزت ایدز یتیم خواهند شد.

این عفونت به گسترش خود ادامه می‌دهد و هم اکنون بویژه در کشورهای اروپای شرقی گروههای استفاده‌کننده از مواد مخدر را تحت تاثیر قرار داده است.

در آمریکا و اروپا به دلیل آگاهی مردم از راههای سرایت بیماری سرعت شیوع بیماری کاهش یافته ولی برآورد می‌شود که ۹۰ درصد موارد آلوده در سالهای آینده در جهان سوم رخ دهد. از

نمایند.

۵ - تمام والدین باید به کودکان خود راههای اجتناب از بیماری ایدز را بیاموزند.

### اطلاعات پشتیبان

۱ - ایدز بیماری غیر قابل علاجی است که از راه آمیزش جنسی، تزریق خون آلوده و از مادر مبتلا به بیماری، به جنین و به نوزاد انتقال می‌یابد.

● عامل انتقال ایدز، ویروسی است که به سیستم دفاعی بدن آسیب می‌رساند. افراد مبتلا به ایدز به دلیل اینکه بدنشان در مقابل بیماریها نمی‌تواند مقاومت نماید، جان خود را از دست می‌دهند.

● وجود ویروس ایدز در افراد، به بیماری ایدز منجر نمی‌شود، اما همه افرادی که آلوده به ویروس ایدز هستند این ویروس را به دیگران انتقال می‌دهند.

● فرد مبتلا به ویروس ایدز دارای هیچگونه علائم ظاهری نیست. ممکن است آنان کاملاً عادی و سالم بنظر برسند.

● افرادی که گمان می‌کنند آلوده به ویروس ایدز گردیده‌اند باید بلافاصله به مراکز مربوط جهت انجام آزمایشات ایدز مراجعه نمایند و جهت اجتناب از انتقال بیماری به دیگران توصیه‌ها و آموزشهای لازم داده شود.

● ویروس ایدز می‌تواند از فردی به فرد دیگر فقط از چند راه انتقال یابد که عبارتند از:

- از طریق خون، منی یا ترشحات واژن فرد آلوده.
- از طریق تزریق داروهای مخدر منتقل می‌شود. استفاده مشترک از سوزن و سرنگ ضد عفونی نشده توسط معتادین، مخصوصاً در کشورهای صنعتی، یکی از راههای متداول انتقال ویروس ایدز است.
- از طریق انتقال خون، اگر خون مصرفی قبلاً آزمایش نشده باشد.
- به احتمال ضعیف انتقال بیماری از طریق مسواک و تیغ ریش تراشی مشترک وجود دارد.
- استفاده وسایلی مانند گوش مسواک کن، سوزن خالکوبی، سوزن طب سوزنی که ضد عفونی نشده باشد،

بدو شروع مبارزه با ایدز در ایران تا ۱۳۷۲/۶/۳۱ تعداد ۲۶۵ مورد آلوده به ویروس ایدز شناسایی گردیده است. باید توجه داشت موارد گزارش شده جزء کوچکی از موارد حقیقی در کشور می‌باشد. اطلاعات موجود نشان می‌دهد که همه‌گیری ایدز در ایران از سال ۱۳۶۶ شروع شده و در حال گسترش می‌باشد و احتمالاً در چند سال آینده به صورت وسیعی ظاهر شود. به این ترتیب ایدز در کشور ما در حال حاضر به صورت یک مشکل بالقوه مطرح است ولی بزودی بعنوان یک مشکل بهداشتی بالفعل ظاهر خواهد شد.

ایدز در حال حاضر واکسنی ندارد، درمان ناپذیر و ابتلای به آن رفتن به کام مرگ است. لذا تنها راه مقابله با آن، پیشگیری و آلوده نشدن به ویروس این بیماری می‌باشد. آموزش بهداشت، پایه هر نوع پیشگیری است. محورهای اصلی آموزش بهداشت در اپیدمی ایدز بر مبنای جلوگیری از انتقال عفونت پایه‌ریزی شده است که این انتقال از سه طریق تماس جنسی، خون و مادر به جنین صورت می‌گیرد.

### محتوای آموزش بهداشت برای پیشگیری و کنترل بیماری ایدز

بنا به توصیه مشترک سازمان جهانی بهداشت، یونسکو و یونسف پیامهای آموزش در موارد ایدز در پنج محور ارائه میشود که به بیان و روشهای مناسب در سطوح مختلف جامعه قابل ارائه است.

#### پیامهای اساسی

۱ - ایدز بیماری غیر قابل علاجی است که از راه آمیزش جنسی، تزریق خون آلوده و از مادر به جنین و به نوزاد انتقال می‌یابد.

۲ - رابطه جنسی سالم یعنی، اطمینان حاصل کردن از این که زن یا مرد هیچکدام به بیماری آلوده نباشند، زن و شوهر به یکدیگر بسنده نمایند و در موارد مشکوک از کاندوم استفاده نمایند.

۳ - هر تزریقی با سوزن و سرنگ ضد عفونی نشده خطرناک است.

۴ - زنان آلوده به ویروس ایدز باید از باردار شدن، اجتناب



خطرناک است.

- خطر انتقال ویروس ایدز از راه شیر مادر بسیار کم است.
- آغوش گرفتن، بوسیدن، دست دادن، سرفه کردن، عطسه کردن، بیماری را انتقال نمی‌دهد.
- ویروس ایدز از راه توالت‌های عمومی، تلفن، بشقاب، لیوان، قاشق، حوله، ملافه، استخر یا حمامهای عمومی منتقل نمی‌شود.
- در برنامه واکسیناسیون کودکان که از سرنگهای یکبار مصرف استفاده میشود، امکان انتقال بیماری وجود ندارد.
- به جای تزریقات غیر ضروری می‌توان از داروهای خوراکی استفاده نمود. اگر تزریق ضروری بود باید توسط افراد تعلیم دیده، با سوزن و سرنگ استریل انجام شود.

۲- رابطه جنسی سالم یعنی، اطمینان حاصل کردن از اینکه زن یا مرد هیچکدام به بیماری آلوده نباشند. در موارد مشکوک از کاندوم استفاده کنند.

- انتقال جنسی مهمترین محور آموزش بهداشت در امر مقابله با بیماری ایدز به شمار می‌آید.

- بهترین روش اجتناب از بیماری ایدز، وفادار بودن در روابط جنسی همسر است.

- اگر فردی با اشخاص متعددی رابطه جنسی داشته باشد، امکان اینکه یکی از آنان آلوده به ویروس ایدز باشد و بیماری را منتقل کند، بیشتر است.

- استفاده از کاندوم در مواردی که اطمینان کامل از سالم بودن جنس مقابل وجود ندارد، ضروری است.

- انواع روشهای آمیزش جنسی زیر، از سایر روشها خطرناکتر هستند:

- آمیزش از طریق رکتوم
- هر آمیزش که موجب خونریزی شود حتی اگر خونریزی کم باشد.
- رابطه جنسی با زن یا مرد خودفروش
- آمیزش جنسی با افراد معتادی که از مواد مخدر تزریقی استفاده می‌کنند.
- در کشور ما اگرچه الگوی رفتار جنسی به هیچ وجه قابل مقایسه

با ممالک دیگر نیست لیکن غفلت از آموزش صحیح و به موقع جامعه بویژه گروههای در معرض خطر می‌تواند عواقب زیان باری داشته باشد. هیچ تضمینی وجود ندارد که معدود افرادی که از جامعه ما به قصد سیاست یا تجارت و یا ادامه تحصیل وارد جوامع دیگر می‌شوند از الگوی غلط جنسی آنان پیروی نموده و بعد از آلوده شدن، این ویروس مهلک را با خود به جامعه ما نیاورند. مهمترین هدف آموزش در این زمینه باید مبارزه با بی‌بندوباریها و انحرافات اخلاقی باشد چون با اطلاعات موجود ارتباط غیر اخلاقی همجنس‌بازان آلوده‌ترین راه برای ابتلاء می‌باشد. کنترل دقیق ارتباطات مشکوک جنسی به هر کیفیت که باشد، مسئله مهاجرتها خارجی، جابجایی و تحرک جامعه چه بصورت موقت و فصلی و چه به شکل دائم بویژه مسئله تورسم جنسی را هرگز نباید نادیده گرفت.

محیط زندان و اماکنی از این قبیل به علت محرومیت جنسی محیط مناسبی برای همجنس‌گرایی است. وظیفه مسئولان زندان است که زندانیان را درباره خطرات اینگونه اعمال آموزش دهند.

یکی دیگر از گروههای در معرض جامعه ما رانندگان کامیونها یا اتوبوس‌های ترانزیت می‌باشند که با توجه به اینکه اغلب از سطح سواد پایین برخوردار هستند گذشتن کلاسهای آموزش و بالا بردن سطح آگاهی آنان ضروری می‌باشد.

۳- هر تزریق با سوزن و سرنگ ضد عفونی نشده خطرناک است.

- استفاده از مواد مخدر و استفاده از سوزن و سرنگ ضد عفونی نشده توسط دو نفر یا افراد بیشتر، یکی از راههای اصلی سرایت ویروس ایدز در کشورهای صنعتی است.

- مقدار کمی از خون شخصی که تزریق برای او انجام شده در سرنگ باقی می‌ماند. اگر خون این شخص دارای ویروس ایدز باشد و همان سوزن و سرنگ ضد عفونی نشود و برای تزریق به شخص دیگری مصرف گردد، ویروس ایدز منتقل می‌گردد.

- افرادی که خودشان تزریقات خود را انجام می‌دهند، باید مواظب باشند که از سرنگ غیراستریل دیگران استفاده نکنند.

- اشخاصی که مواد مخدر تزریق می‌نمایند معمولاً در معرض



- والدین نه تنها باید خودشان راههای جلوگیری از مبتلا شدن به بیماری ایدز را بدانند و به آن عمل کنند بلکه آموزشها و توصیه‌های لازم را باید در اختیار فرزندان خویش قرار دهند. بدین ترتیب تمام افراد و خانواده‌ها در یک تلاش جهانی دست به دست یکدیگر می‌دهند تا از انتقال ویروس ایدز به نسل آینده جلوگیری کنند.

### منابع

- ۱ - مدنی، سید غلامرضا؛ «نقش پرستار در محورهای آموزش بهداشت بیماری ایدز»؛ نشریه علمی دانشکده پرستاری و مامائی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان؛ شماره دوم؛ زمستان ۱۳۷۲، ص ۳۸
- ۲ - یعقوبی، رضا؛ عفونت HIV (ایدز)؛ شرکت نشر اشارت؛ چاپ اول؛ ۱۳۷۲؛ صص ۱-۲
- ۳ - نبی، بهروز؛ «آموزش بهداشت در پیشگیری از ایدز»؛ دارو و درمان سال ششم، شماره مسلسل ۷۱؛ آذر ماه ۶۸؛ صص ۴۵-۴۴
- ۴ - محرز، مینو؛ رضائی، حمیدرضا و عبدالفتاح، صراف‌نژاد؛ ایدز یا سندرم اکتسابی نقص ایمنی؛ انتشارات معاونت امور بهداشتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی؛ چاپ اول، مهر ماه ۱۳۷۲، ص ۲۱
- 5 - SHEPARD, DONALDS; "The Cost of AIDS" World Health ; NO.5; Sep-Oct; 1997; p.20.
- 6 - Dittman, Sighart; "Resurgence Of Communicable Diseases in Europe" ; World Health; No.1; jan - Feb ; 1997 ; p . 24.

خطر ابتلا به ایدز قرار دارند بنابراین کسانی که با آنان آمیزش جنسی دارند نیز در معرض خطر قرار می‌گیرند.

بهورزان و بهداشت یاران روستایی که اکثرا وظیفه زایمان زنان روستایی و امور کودکان نظیر: واکسیناسیون، ختنه کردن، سوراخ کردن گوش و ... را انجام می‌دهند، باید آگاهیهای لازم را از بیماری ایدز داشته باشند.

آگاهی جامعه از اینکه حتی الامکان در طول مسافرتها خارج از کشور از تزریق دارو خصوصا داروهای وریدی و انجام اعمال دندانپزشکی خودداری نمایند و یا در صورت لزوم از سترون بودن سوزن اطمینان حاصل نمایند قدم مثبتی در جلوگیری از اشاعه ایدز می‌باشد.

۴ - زنان مبتلا به ایدز باید از بارداری شدن اجتناب نمایند.  
- زنانی که مبتلا به ویروس ایدز می‌باشند، به احتمال ۵۰ درصد این بیماری را به نوزاد خود منتقل می‌نمایند. اکثر کودکان مبتلا به ایدز قبل از رسیدن به سه سالگی جان خود را از دست می‌دهند.  
- زنی که می‌خواهد بچه‌دار شود و مشکوک به آلودگی ویروس ایدز است، باید قبل از حاملگی از نظر HIV آزمایش شود.  
- بررسی و آموزش زنانی که دارای همسر هموفیلی بوده‌اند و از فاکتورهای وارداتی استفاده نموده‌اند و زنانی که خود یا همسرانشان معتاد به مواد مخدر تزریقی بوده می‌تواند مفید باشد.

۵ - تمام والدین باید به کودکان خود راههای اجتناب از بیماری ایدز را بیاموزند.